



Trekultura... la saviesa dels camins !

Itineraris de Natura i Història – Rutes de Muntanya – Activitats en el Medi Natural

# **GUIA D'ACTIVITATS FÍSiques i ESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL**

## **Excursions i viatges TREKULTURA**

## SUMARI:

<b>Tema:</b>	<b>Pàgina:</b>
CONSIDERACIONS PRÈVIES .....	3
1. EQUIP: MATERIAL, INDUMENTÀRIA I CALÇAT .....	4
2. ALIMENTACIÓ DURANT LES ACTIVITATS .....	8
3. CONSIDERACIONS TÈCNIQUES .....	9
- NIVELLS D'ESFORÇ .....	9
- NIVELLS DE DIFICULTAT .....	10
- CRITERIS D'ADAPTABILITAT .....	11
4. COMPORTAMENT EN CAS DE PÈRDUA .....	13
5. ASSEGURANCES I RESPONSABILITATS .....	14
6. ALTRES .....	16

---

## CONSIDERACIONS PRÈVIES

Aquest document és un recull d'indicacions i recomanacions que has de tenir present quan participis en excursions i viatges que contemplin la realització d'activitats físiques i esportives en el medi natural, majoritàriament consistents en rutes a peu i, puntualment, en itineraris hivernals amb raquetes de neu.

Tingues en compte, però, que les activitats esmentades no tan sols tenen una finalitat esportiva. La nostra idea és que les persones que, com tu, desitgeu acompanyar-nos-hi, també participeu en l'observació, interpretació i coneixença del patrimoni natural i/o històric de les zones geogràfiques que visitarem, gràcies a la conducció de Guies Acompanyants de Muntanya i a les explicacions del nostre personal especialitat en Educació Ambiental, Biologia, Geologia, Meteorologia i Història.

Les nostres excursions i viatges, doncs, combinen els beneficis saludables associats als recorreguts a peu amb l'enriquiment cultural gràcies a les explicacions de les diverses temàtiques que descobrirem al llarg de cada itinerari.

A més, totes les rutes estan detallades perquè puguis triar-ne aquelles que s'adaptin millor a la teva condició física i a la teva experiència en aquest tipus d'activitats físiques i esportives en el medi natural.

- La Direcció de TREKULTURA considera que tota persona que assisteixi a excursions i viatges que incloguin activitats físiques i esportives en el medi natural:
  - ha llegit els corresponents **programes detallats** abans d'inscriure-s'hi.
  - accepta totes les indicacions existents en la última versió/actualització de les **Condicions Generals de Trekultura** i en la **Guia d'Activitats Físiques i Esportives en el Medi Natural**.
  - accepta que tant el desconeixement com l'omissió de lectura dels documents esmentats, no li eximeix de la total responsabilitat de les conseqüències derivades de l'incompliment o mala interpretació de les indicacions i consells que s'indiquen.
- Trekultura, tot seguint la seva filosofia de combinar cultura amb la pràctica moderada d'activitats físiques i esportives en el medi natural, fomentarà l' **esperit no competitiu** i evitarà els **riscos innecessaris**.
- Cal evitar la realització d'activitats físiques i esportives en el medi natural quan l' **estat de salut** i la **condició física** NO en siguin els **òptims**.
- Durant la realització d'una **activitat en el medi natural** amb TREKULTURA cal dur-hi:
  - **equip (calçat, indumentària i material)** especificat en les **dades tècniques de la ruta/activitat** detallades en el corresponent programa.
  - **aigua i menjar energètic**.
  - **DNI i/o Passaport** (consultar Condicions Generals de Trekultura).
  - **telèfon mòbil** (consultar Condicions Generals de Trekultura).
- Per **seguretat**, els guies d'una excursió o viatge podrien **desaconsellar** o bé **prohibir la participació** en una activitat física i esportiva en el medi natural (i sense dret a devolució de l' import de l'excursió o viatge) a qualsevol persona que presentés un equip inadequat (calçat, motxilla o indumentària inapropiats, manca d'aigua o aliments, ...), no evidenciés un estat de salut/condició física òptims, o manifestés un comportament inapropiat que poguessin perjudicar el desenvolupament normal de l'activitat i/o esdevinguessin un risc per a la seva integritat física o bé per a la de qualsevol altra persona participant o no de l'activitat. Les persones que fessin cas omís als advertiments dels guies, n'assumirien la total responsabilitat de les conseqüències i perjudicis derivats de la seva imprudència.
- TREKULTURA, ni cap dels guies de les excursions i viatges, no es responsabilitzaran de les **despeses derivades de la mobilització i/o intervenció dels grups de rescat i salvament** durant el decurs de qualsevol de les activitats organitzades per l'entitat, quan les causes de l'accident hagin estat motivades per una incidència fortuïta, l'ús d'un **calçat i/o indumentària i/o material inadequats** (diferents als indicats en el programa detallat de l'activitat en qüestió) o el **comportament imprudent** de la persona accidentada o d'altres persones participants o no de l'activitat. En tots aquests casos la responsabilitat recauria íntegrament sobre les persones causants de la imprudència.

## 1. EQUIP: MATERIAL, INDUMENTÀRIA I CALÇAT

---

1.1- A l'hora de realitzar una determinada ruta o, en general, per practicar una determinada activitat física i esportiva en el medi natural, **cal la utilització del calçat, indumentària i material especificats en el programa detallat corresponent**. L'organització de TREKULTURA, els guies de l'excursió o viatge i la companyia asseguradora declinaran qualsevol responsabilitat de les conseqüències i perjudicis derivats de l'ús de calçat, indumentària i material no adequats a les exigències indicades en el programa de l'activitat.

1.2-Quan es tria el **calçat** d'una activitat, i independentment del seu nivell i/o característiques tècniques:

1.2.1-cal parar atenció al **tipus de calçat** indicat en el detall del programa de l'excursió.

1.2.2-cal usar un **calçat específic de muntanya** amb:

- una talla adequada, almenys amb un número superior al del peu,
- material transpirable i impermeable, i
- sola antiabrasiva i antilliscant, amb el dibuix gens o poc desgastat.

1.2.3-sempre que en les rutes hi hagi trams de **senders i/o corriols**, l'ús de **calçat específic de muntanya és imprescindible**. Les **botes de muntanya** de canya mitja i alta, en serien el tipus de calçat més aconsellable, perquè en cobrir el turmell parcialment o totalment respectivament, disminueixen la probabilitat de patir-ne torçades, esquinços o luxacions.

1.2.4-en qualsevol terreny irregular, i sobretot en les baixades de fort pendent, el calçat ha d'estar ben cordat i subjecte al peu i turmell (sense estrènyer massa per no dificultar el flux sanguini).

1.2.5-s'aconsella dur-hi un **2n parell de calçat específic de muntanya** en aquells viatges que contemplin la realització de varies rutes en dies consecutives. En especial quan es tracten de viatges amb allotjament fixe, perquè permeten alternar el calçat amb més facilitat i comoditat.

1.2.6-conservació i manteniment del calçat específic de muntanya:

- netejar-lo / raspallar-lo en sec, i immediatament després de la seva utilització.
- per eliminar-ne la humitat i evitar la proliferació de fongs en el seu interior:
  - extreure les plantilles, i netejar-les i assecar-les per separat
  - es recomana introduir-hi documents de paper absorbent que s'aniran canviant fins que l'interior esdevingui sec
  - per evitar-ne el deteriorament de les costures, del material i de l'adhesiu utilitzats en la seva confecció, cal assecar-lo tot evitant llargues exposicions directes al Sol i a fonts de calor intensa com ara acostar-lo a llars de foc, ...
- es recomana guardar les plantilles i el calçat per separat
- canviar les plantilles amb regularitat
- el calçat s'haurà de conservar / guardar en un lloc sec i protegit del sol
- cal evitar la utilització de calçat amb sola desgastada. Cal tenir en compte que alguns models d'algunes marques de calçat de muntanya permeten la reparació de les soles desgastades i, fins i tot, substituir-les per unes altres noves. Cal informar-se'n en el moment de la compra.
- es recomana evitar l'ús de calçat utilitzat habitualment per altres persones (normalment deformat per adaptació a les mides del peu i a la dinàmica de progressió, paràmetres que són específics de cada peu).

1.2.7-cal desconfiar del **calçat de muntanya nou**. És recomanable fer-ne un fàcil test de prova, tot fent petites caminades prop de casa durant varis dies seguits, abans d'aventurar-se en la realització de rutes exigents en el medi natural.

1.2.8-cal desconfiar del **calçat de muntanya relativament vell** que NO s'ha utilitzat durant mesos/anys, perquè **les soles acostumen a desintegrar-se amb el desús**. És recomanable fer-ne un fàcil test de prova, tot fent petites caminades prop de casa durant varis dies seguits, abans d'aventurar-se en la realització de rutes exigents en el medi natural.

1.2.9-cal retallar-se convenient les **ungles dels peus** abans de fer servir un calçat específic de muntanya. Acció que s'hauria de fer amb varis dies de marge perquè es guareixin les petites ferides que en poguéssim ocasionar accidentalment en els dits del peu durant el procés. Cal tenir en compte que per molt insignificant que sigui, una ferida en el peu podria causar molèsties o bé infectar-se per la presència de suor o humitat durant la realització d'una activitat, en especial en aquelles de llarga durada.

1.3-La resta de l'equip cal que estigui format per:

1.3.1-motxilla: específica per realitzar excursions de muntanya, impermeable, còmoda, ergonòmica i fàcilment adaptable/ajustable.

1.3.2-protecció solar:

- gorra/barret, amb una ala superior a 2,5 cm per protegir cara, orelles i coll.
- crema de protecció solar per a pell i llavis. Observació: FPS15 mínim FPSmàxim aconsellable (en especial les persones amb de pell clara).
- ulleres de sol:
  - mínim categoria 3 (protecció 80-90% radiació UV/IR). Entorn: baixa o moderada exposició solar (baixa/mitja muntanya)
  - aconsellable categoria 4 (protecció 90-100% radiació UV/IR) Entorn: alta exposició solar (alta muntanya, neu, gel, desert, platges i ambients litorals, etc...)
  - útils com a protecció contra el vent, la pols, vegetació,...
  - recomanable portar-ne un recanvi dins de la motxilla, especialment durant activitats que es desenvolupin en medis amb una radiació solar elevada, com ara en àrees desèrtiques o estepàries, cotes elevades, terrenys nevats,....

1.3.3-protecció fred: guants (recomanable portar-ne un recanvi dins de la motxilla, especialment durant activitats que es desenvolupin en medis nevats i/o cotes elevades, independentment de l'estació de l'any), tubular tèrmic (buff o tapaboques), passamuntanyes, roba d'abric, roba impermeable i una indumentària tèrmica.

Si ens abriguem **per capes** regularem amb facilitat la nostra temperatura corporal. Es tracta d'una estratègia que també es pot aplicar quan es viatja en **autocar** o en altres mitjans de transport col·lectiu, on és difícil mantenir-ne una temperatura homogènia i constant dins de la cabina de passatgers.

Per progressar amb comoditat i seguretat pel medi natural, sobretot en ambients freds i/o humits i/o nevats, la part superior del cos ha de seguir la **regla de les tres capes**:

- 1a capa o interior: formada per una samarreta transpirable per eliminar la suor de la pell
- 2a capa o central: funció tèrmica formada per un folre polar o similar
- 3a capa o exterior: funció protectora contra el fred, el vent, la pluja i la neu, i composta per un anorac/tallavent o similar, que sigui impermeable i alhora transpirable.

Per protegir les extremitats en ambients fred, es recomana l'ús de:

- mitjons llargs, càlids i transpirables
- pantalons adients per a l'hivern, compostos d'un teixit càlid, transpirable i impermeable, que es podria complementar amb una capa interior càlida i transpirable formada per unes malles o similar.
- les polaines o paraneus no són obligatoris, però eviten que entri la neu a l'interior de la bota durant la progressió per un medi nevats.
- els guants són obligatoris. Han de ser càlids, transpirables i impermeables. Es recomana dur-hi uns guants de recanvi dins de la motxilla, en especial en entorns nevats i humits.

1.3.4-Pel que fa al **color** de la roba, indiquem els trets següents:

- destacar del medi: quan es realitzen activitats físiques i esportives en un medi natural, i especialment quan es realitzen en solitari, es recomana portar-hi una indumentària amb **colors que destaquin de l'entorn** perquè en faciliten la detecció en cas de pèrdua.

- termoregulació:
  - sota condicions d'**intensa calor i/o alta insolació** es recomana un equip amb **color clars** (preferiblement blanc) perquè reflexa la radiació solar (infraroja) i faciliten la pèrdua de la calor corporal.
  - sota condicions d'**intens fred i/o baixa insolació** és preferible que la indumentària sigui de **colors foscos** (preferiblement negre) perquè absorbeixen millor la radiació solar (infraroja) i per tant eviten la pèrdua de la calor corporal.
- radiació ultraviolada:
  - en general, les fibres sintètiques (polièster, niló, elastà/licra/spandex,...) ofereixen més protecció que les fibres naturals contra la radiació UV.
  - entre les fibres naturals, la llana ofereix més protecció UV que el cotó, lli o seda.
  - la protecció UV augmenta amb la densitat, el pes i el gruix del teixit.
  - la protecció UV disminueix amb l'estirament i la quantitat d'humitat dels teixits.
  - el primer rentat de la roba nova augmenta la protecció UV (assentament fibril·lar).
  - quan es realitzen activitats a l'aire lliure és convenient l'ús de teixits amb protectors de radiació UV.
  - **els colors foscos ofereixen millor protecció UV** (en especial el negre) que el colors clars.
  - **paradoxa del color a l'estiu**: sota condicions d'alta insolació l'ús d'una samarreta negra ens protegiria de la radiació UV però alhora ens provocaria un augment perillós de la calor corporal per l'alta absorció de radiació solar (visible i de longitud d'ona llarga). La solució al problema és utilitzar una indumentària de colors clars (preferible blanc) per protegir-nos de la calor, i alhora confeccionada amb fibres sintètiques i amb additius UPF per tal de protegir-nos de la radiació UV.

1.3.5-calçat i roba de recanvi que deixariem a l'autocar perquè, en cas d'arribar-hi xops o suats de l'activitat, ens hi podríem canviar per tal de tornar a casa, o bé poder gaudir de la resta de la jornada de l'excursió, còmodes i sense riscos de refredar-nos.

#### 1.4- Material i complementos aconsellables:

- primer auxiliis:
  - farmaciola bàsica (tiretes, esparadrap, gases, benes, antisèptic (\*) i pinces)
  - protecció contra insectes (especialment paratges humits i/o dates caloroses): repel·lent(\*), mosquitera per al cap, crema picades (\*).
  - Important (\*): per tal d'evitar possibles contraindicacions i reaccions adverses de l'organisme que podrien agreujar una emergència mèdica en el medi natural i relativament allunyats de l'atenció sanitària professional, els guies ni responsables d'una activitat NO facilitaran l'administració de cap droga, medicament ni preparat farmacèutic per cap de les vies habituals (oral, parenteral, rectal ni tòpica).
- manta tèrmica d'emergència / supervivència 2 capes: útil per lluitar contra el fred (capa daurada exterior/capa platejada cos) o la calor (capa daurada cos/capa platejada exterior), en una posició estàtica normalment associada a una situació d'emergència (lesió, bivac forçat,...)
- tarp o lona impermeable (mínim 2m x 2m) per configurar un aixopluc d'emergència per protegir-se de l'excés d'insolació o de pluges intenses.
- navalla i encenedor.
- xiulet (fer-lo sonar repetidament en cas d'emergència).
- llanterna/frontal amb piles de recanvi (rutes llargues i/o nocturnes, visites de grutes o coves, allotjament en refugis o albergs, bivac d'emergència,...)
- cambra fotogràfica.
- prismàtics (itineraris ornitològics i faunístiques)

- bastons:
    - bastons de muntanya / senderisme / trekking:
      - són opcionals.
      - milloren la coordinació i l'eficiència del treball muscular realitzats durant l'activitat, es recomana l'ús de 2 bastons alhora.
      - recomanables en terrenys molt irregulars i amb pendents acusades.
      - no són aptes per a la pràctica de la marxa nòrdica.
    - per evitar lesions a terceres persones durant la progressió:
      - les puntes han d'estar dirigides cap al terra.
      - cal deixar una distància de seguretat amb les persones del darrere, especialment durant les progressions en pujades.
    - longitud:
      - es recomana que siguin de longitud regulable, és a dir compostos per dos o més trams extensibles (telescòpics), per poder adaptar-los a la irregularitat/inclinació del terreny pel qual es progressa.
      - perquè tots els trams ofereixin la mateixa resistència durant la progressió, han de tenir longituds semblants.
      - per controlar amb exactitud la longitud dels bastons, es recomana l'ús de models amb escala graduada.
      - la longitud dels bastons adaptada a terrenys plans és la distància sòl-colze, que s'allargaria o s'escurçaria en baixades i pujades respectivament.
      - per evitar lesions a terceres persones i danys materials durant el transport en motxilles i maletes, els bastons han d'estar completament plegats i amb les puntes ocultes o dirigides cap a terra i degudament cobertes amb protectors de goma.
    - progressió segons tipus de terreny:
      - superfícies dures (asfalt, ciment): cal cobrir les puntes amb tacs / virolles / protectors de cautxú.
      - terreny tou (sorra, fang, neu): es recomana afegir una roseta ampla.
      - terreny molt irregular (pedres, tarteres): es recomana afegir una roseta estreta, compacta i rígida.
    - bastons de marxa nòrdica MN: no s'han de confondre amb els bastons de muntanya / senderisme / trekking. Cada tipus posseeix un mànec, una dragonera i tacs de puntes adaptats a la corresponent tècnica de marxa. Per poder utilitzar els bastons de MN en rutes de Senderisme clàssic i Muntanyisme, cal que siguin extensibles (telescòpics), per tal de poder-los escurçar o allargar quan el pendent puja o baixa respectivament.
-



## 2. ALIMENTACIÓ DURANT LES ACTIVITATS

---

2.1-L'alimentació bàsica ha d'estar composta per:

### 2.1.1-AIGUA:

2.1.1.1 - la quantitat mínima en una ruta n'és de **750 ml o 1 litre com a mínim**, i més durant les rutes més exigents i/o els dies de calor.

2.1.1.2 - En rutes exigents físicament i/o que es desenvolupin en ambients extrems (fred o calor intensos), l'aigua es podria complementar (NO substituir) amb **líquids isotònics** per tal de recuperar les sals minerals perdudes durant el procés de sudoració. Cal tenir precaució a l'hora de triar-ne la beguda complementària, perquè no totes en són vàlides. És convenient la prèvia consulta mèdica abans de consumir aquest tipus de begudes.

2.1.1.3 - **Important: no has d'esperar a tenir set per beure aigua, és senyal d'inici de deshidratació !**

2.1.2-cal portar-hi **menjar energètic i fàcilment assimilable**: amanides de pasta, patata o arròs, xocolata (evitar-ne en dates caloroses), galetes, fruita seca natural pelada i sense tractar (ametlles, avellanes, nous, pinyons cacauets...), fruita natural deshidratada (panses, dàtils, figues, orellanes, nabius, mango...), fruita natural (pomes, plàtans, taronges, mandamines, ...), torró, tauletes energètiques, gels,...

2.1.2.1-Durant una activitat física, els àpats han de ser-hi freqüents i en poques quantitats.

2.1.2.2-Llegums, carn, embotit,...no són aliments recomanables durant l'activitat física (costa de pair i els seus nutrients triguen en ser assimilats).

2.2-No s'aconsella el consum de:

2.2.1-**alcohol**: a més dels perjudicis que té sobre el sistema nerviós, és especialment perillós durant la marxa per camins irregulars (ensopegades per pèrdua d'atenció/concentració), també deshidrata i provoca una falsa sensació d'escalfor en ambients freds. En dilatar les artèries proximals de les extremitats, l'alcohol facilita la pèrdua de calor corporal, especialment contraindicat en condicions ambientals fredes.

2.2.2-**tabac**: minva la capacitat respiratòria, nociu per al sistema cardiovascular i, per tant, perjudicial durant la realització d'una activitat física.

2.3-Esmorzar: fora que s'indiqui el contrari al programa corresponent, durant les excursions d'una jornada, l'esmorzar es realitza habitualment per lliure i en ruta, en un poble o àrea de servei. Hi ha excursions però que no contempla fer cap parada en ruta per esmorzar, degut normalment a la inexistència d'establiments degudament condicionats perquè un col·lectiu de persones pugui esmorzar-hi amb un mínim de qualitat i comoditat, o bé quan es tracta de sortides que es desenvolupen en àrees geogràfiques properes a Barcelona (sortides mitja jornada).

En aquests casos (s'indicaria en el programa corresponent), es recomana no presentar-s'hi en dejú i assistir-hi ja esmorzats de casa. En les matinals cal evitar presentar-s'hi en dejú. En cas de no haver pogut esmorzar, es recomana ingerir quelcom energètic i fàcilment assimilable abans i durant l'activitat.

2.4-Dinar: s'efectua normalment a l'aire lliure i en paratges naturals (tipus pícnic), i cal dur-lo enllestit de casa. A vegades però (s'indicaria en el programa corresponent), es realitzen excursions en què es deixa prou temps lliure per dinar en els bars/restaurant d'una determinada població, o bé, també poden organitzar-se excursions que contemplen la realització d'un dinar de grup, el preu del qual és normalment inclòs en el preu de l'excursió (p.e. dinar de Nadal, calçotada, xatonada, etc....).

---



### 3. CONSIDERACIONS TÈCNIQUES

3.1-En llegir-ne el programa detallat **cal parar atenció en les dades tècniques**, així en tindràs una valoració més objectiva d'una activitat, i en sabràs quina és la més adient a la teva experiència i estat de salut/condició física:

3.1.1- Paràmetres del **nivell d'ESFORÇ** (associat a les capacitats de resistència i força):

3.1.1.1-la **longitud** o **longitud total** (long. o long. total) fa referència a la de tot el recorregut (tornada inclosa, en cas de ser adaptable).

Fora que no s'indiqui el contrari, la distància recorreguda durant las visites culturals de poblacions que es realitzi en una excursió, no estarà inclosa dins de la longitud total indicada en el programa detallat, la qual correspon a la de l'itinerari de l'activitat física i esportiva en el medi natural programada.

3.1.1.2-el **desnivell acumulat** (desn. acum.) pot ser **(+)** o **(-)** Fa referència als desnivells acumulats en pujada (suma de tots els desnivell de pujada) i baixada (suma de tots els desnivell de baixada), respectivament.

3.1.1.3-la **cota** o altitud d'un punt geogràfic (altura respecte al nivell del mar).




Tenint en compte la reducció de la pressió atmosfèrica i de concentració O2 atmosfèric amb l'altitud, la medicina de muntanya ha determinat la classificació següent:

- Baixa altitud: 0-1.500 m
- Gran altitud: 1.500-3.500 m (cal vigilar **cardiopaties**)
- Altitud molt alta: 3.500-5.500 m (**mal muntanya**)
- Altitud extrema: valors superiors al 5.500 m (amb una pressió atmosfèrica equivalent a la meitat de la pressió existent al nivell mar, tan sols està **indicada a persones ben aclimatades i preparades físicament**);

3.1.1.4-la **durada** o **durada total** és l'**espai de temps** que es triga en la realització de la totalitat del recorregut a peu.

És un valor totalment **subjectiu i orientatiu**, i fa referència al **temps de marxa activa o efectiva**, sense contemplar-ne l'invertit en descansos ni cap altra tipus d'aturada. Depèn de factors com el nombre de participants, l'estat del terreny i les condicions meteorològiques.

3.1.1.5-de manera **subjectiva** (dependrà de l'experiència i/o capacitats físiques de força i resistència de cada persona) i amb una finalitat totalment **orientativa**, s'estableixen els **5 nivells d'esforç** següents:

- **BAIX:**  Quan els valors de tots els paràmetres d'esforç estan compresos dins dels límits següents:
  - cota =< 1.500m;
  - longitud =< 10km;
  - desnivell acumulats =< +/- 250m;
- **BAIX-MODERAT:**  Quan el valor d' almenys un dels paràmetres d'esforç està comprès dins dels límits següents i cap dels valors dels altres paràmetres d'esforç els superen:
  - 1.500m < cota =< 2.500m;
  - 10km < longitud =< 15km;
  - +/-250m < desnivells acumulats =< +/- 500m;
- **MODERAT:**  Quan el valor d' almenys un dels paràmetres d'esforç està comprès dins dels límits següents i cap dels valors dels altres paràmetres d'esforç els superen:
  - 2.500m < cota =< 3.000 m;
  - 15km < longitud =< 20km;
  - +/-500m < desnivells acumulats =< +/- 1.000m;

- **MODERAT-ALT:** 

Quan el valor d' almenys un dels paràmetres d'esforç està comprès dins dels límits següents i cap dels valors dels altres paràmetres d'esforç els superen:

- 3.000m < cota =< 3.500m;
- 20km < longitud =< 25km;
- +/-1.000m < desnivells acumulats =< 1.500m;

- **ALT:** 

Quan el valor d' almenys un dels paràmetres d'esforç està comprès dins dels límits següents:

- cota > 3.500m;
- longitud > 25km;
- desnivells acumulats >
- +/-1.500m; durada > 8h.

3.1.1.6-la realització que qualsevol ruta/activitat (independentment de la longitud o desnivell acumulat) a una cota superior als 2.800m/3.000m, comporta unes exigències físiques associades a la baixa concentració d'oxigen atmosfèric que caldria afegir al nivell d'esforç intrínsec a la ruta/activitat en qüestió.

La seva afectació dependria del procés d'aclimatació de cada persona, que alhora depèn directament del seu estat físic/fisiològic, i en particular de la seves capacitats pulmonar i cardiovascular.

3.1.1.7-en determinar el nivell d'esforç d'un itinerari també en considera la presència de pendents pronunciats, de trams esglaonats i de guals de rius/rieroles.

3.1.2- Paràmetres del **nivell de DIFICULTAT** (associat a les capacitats de flexibilitat, equilibri i coordinació):

3.1.2.1-el **camí** o **tipus de camí** en ordre creixent de dificultat: asfalt/ciment, pista terra/grava, calçada romana/camí de ferradura, duna/platja sorrenca, camí graonat, sender/corriol, camp a través, grau, grimpada i escalada. Nota important: aquesta escala és simplement orientativa.

3.1.2.2-el **tipus del terreny** podria variar i esdevenir en pedregós, sorrenc, sauló, humit, lliscós, ... tot dependent de les interaccions físiques i químiques entre la naturalesa del rocam, les condicions meteorològiques i les alteracions antròpiques.

3.1.2.3-de manera **subjectiva** (dependrà de l'experiència i/o capacitats físiques de flexibilitat, equilibri i coordinació de cada persona) i amb una finalitat totalment **orientativa**, s'estableixen **5 nivells de dificultat**:

- **BAIX:** 

- Tipus camí/terreny: carrer; terreny asfaltat/cimentat, pista de terra/grava ben consolidada amb irregularitats inexistents o inapreciable; camins/senders amb una irregularitat poc destacable; platges sorrenques.
- Calçat adient: esportiu tipus running (recorreguts urbans) o bé trail-running (recorreguts semiurbans, rurals o en el medi natural).

- **BAIX-MODERAT:** 

- Tipus camí/terreny: pista de terra/grava poc consolidada amb presència puntual d'irregularitats destacables; camí de ferradura/calçada romana; sender/corriol amb presència puntual de trams graonats, rocallosos, pedregosos o herbosos, sorrencs; sistemes dunars.
- Calçat adient: específic de muntanya de canya baixa, o bé esportiu trail-running amb sola antiabrasiva i antilliscant. Observació: específic de muntanya de canya mitja/alta amb condicions meteorològiques adverses.

- **MODERAT:** 
  - Tipus camí/terreny: itinerari compost majoritàriament per trams graonats, rocallosos, pedregosos o herbosos; presència puntual de trams curts de senders per tartera; puntualment alguna grimpada poc exigent.
  - Calçat adient: específic de muntanya de canya mitja/alta, material semirígid, teixit transpirable i impermeable, i sola antiabrasiva i antilliscant del tipus Vibram o similar.
- **MODERAT-ALT:** 
  - Tipus camí/terreny: senders/corriols compostos gairebé en la seva totalitat per la combinació de trams graonats, rocallosos, pedregosos o herbosos; puntualment trams de tartera verge; puntualment alguna grimpada exigent.
  - Calçat adient: específic de muntanya de canya mitja/alta, material semirígid reforçat, teixit transpirable i impermeable, i sola antiabrasiva / antilliscant del tipus Vibram o similar.
- **ALT:** 
  - Tipus camí/terreny: senders/corriols molt pedregosos, rocallosos o herbosos; trams de grimpada sostinguda; puntualment alguna clapa de neu d'un gruix no superior a 10cm; llargs trams de tartera verge.
  - Calçat adient: específic de muntanya de canya mitja/alta, material rígid reforçat, teixit transpirable i impermeable, i sola antiabrasiva / antilliscant del tipus Vibram o similar.

3.1.2.4-la presència de trams esglaonats i guals de riu (passos per aigua) podria augmentar-ne el nivell de dificultat, en especial quan els esglaons són nombrosos i/o alts, i els guals són amples i/o profunds i/o cabalosos. L'existència d'aquest tipus de dificultats s'indicaria en el programa detallat.

3.1.2.5-la presència de trams aeris/exposats no comporta en si un augment objectiu de la dificultat. Tanmateix, l'existència d'aquest tipus de passos s'indicaria en el programa detallat per tal d'informar a les persones amb vertigen.

3.1.2.6-unes condicions meteorològiques adverses (vent, pluja, fang, neu, gel, fang...) poden empitjorar l'estat del terreny i, per tant, poden comportar l'augment del nivell de dificultat del camí.

3.1.1.7-en determinar el nivell de dificultat d'un itinerari també en considera la presència de pendents pronunciats.

3.1.3-Segons criteris d' **ADAPTABILITAT**, una **ruta** pot ser:

3.1.3.1-**ADAPTABLE**: són aquells itineraris que estan pensats perquè les persones participants no se sentin obligades a completar-los en la seva totalitat, i així poder adaptar-lo al seu nivell i/o ganes de caminar. Tipus:

- Itineraris lineals en que es torna al punt d'inici pel mateix camí i, per tant, tothom pot triar-ne el punt més adient per descansar-hi i esperar-hi la tornada de la resta del grup. P.e.: ascens i descens d'un cim pel mateix camí.
- Itineraris lineals, semicircular o circular que, malgrat no es torna al punt d'inici, es desenvolupen per àrees geogràfiques que possibiliten que tothom que ho desitgi el pugui abandonar en qualsevol punt de ruta. P.e.: rutes urbanes o semi-urbanes on sovintegen línies de transport públic.

3.1.3.2-**NO ADAPTABLE**: quan cap punt de l'itinerari NO possibilita l'abandó, i l'única opció és que tothom hagi d'arribar al punt final de ruta. P.e.: una travessa de muntanya de 5 hores tot seguint el sender que uneix 2 pobles.

### 3.1.3.3-SEMIADAPTABLE o PARCIALMENT ADAPTABLE. Tipus:

- itinerari que combina trams no adaptables amb trams adaptables. P.e.: una travessa de muntanya de 5 hores tot seguint el sender que uneix 2 pobles, i que a meitat de camí hi ha l'opció voluntària de caminar per un camí d'anada i tornada fins a un estany. En aquest cas, qui ho desitgi pot intentar arribar a l'estany sense l'obligatorietat d'arribar-hi.
- itinerari no adaptable que possibilita l'abandó en almenys un punt concret del recorregut. P.e.: una travessa de muntanya de 5 hores tot seguint el sender que uneix 3 pobles, i que possibilita l'abandó quan es passa pel poble (accés a mitjans de transport públic o privat) situat a l'equador del recorregut.

3.1.3.4- **IMPORTANT: no confondre itinerari ADAPTABLE amb itinerari ADAPTAT** (terme utilitzat en els criteris d'accessibilitat per a persones amb mobilitat reduïda).

### 3.1.4-ATURADES en ruta:

- Possibiliten l'avituellament, així com el descans i la recuperació muscular.
- Beneficien la dinàmica del grup perquè possibiliten el reagrupament del col·lectiu: **córrer molt implica esperar molt!**
- Les aturades acostumen a ser freqüents i curtes.
- Si necessites fer-hi una parada avisa personalment els guies de la ruta. Si no és possible, assegura't que una altra persona participant els avisi.
- La persona que desitgi aturar-se en una ruta adaptable:
  - ha de triar un indret visible i segur proper a l'itinerari.
  - la ubicació del punt triat ha de ser coneguda pels guies.
  - no ha d'abandonar l'indret sense el coneixement ni consentiment dels guies.
  - tindrà l'obligació d'esperar-hi fins que els guies hi tornin.

3.2-Evita sortir a la muntanya si dubtes o creus que el teu estat de salt / condició física no és l'adient, si et trobes malalt o bé prens medicació contraproductiva (es recomana consultar personal mèdic). Si ets una persona que s'inicia en el món de les caminades en el medi natural o bé habitualment no acostuma a practicar cap esport, podries començar per les rutes de nivell d'esforç i dificultat no superior a moderat-baix. Recorda que **per caminar, el millor entrenament és caminar**.

3.3-Trekultura i els guies de les excursions i viatges, donen per suposat que totes les persones que participen en una activitat física i esportiva en el medi natural, posseeixen l'estat de salut / condició física mínims necessaris per tal d'escometre les exigències associades a les característiques tècniques de la ruta, indicades en el corresponent programa detallat, sense posar en risc la seva integritat física ni la terceres persones.

3.4-Quan una persona participa en rutes d'exigència tècnica no apropiades a la seva experiència en caminades o a les seves capacitats físiques (es prega llegir el detallat de cada excursió) podria comportar les situacions següents:

- posaria en risc la seva salut: lipotímies, lesions musculars/articulars, traumatismes, ...
- perjudicaria la dinàmica de grup, tot impossibilitant el compliment de la programació de la excursió i provocant les conseqüents queixes i problemes de convivència amb la resta de components del grup.

3.5-Per raons de seguretat i per tal d'assolir una millor qualitat en les excursions, a l' **inici d'una ruta/activitat** els guies tenen la potestat d'impedir la participació (sense dret a reclamacions o devolucions) a totes aquelles persones que no portin l'equip adient (calçat, indumentària, aigua, menjar energètic,...) o evidencien un estat de salut o condició física que pogués posar en risc la seva integritat física o la de terceres persones.

Si, malgrat l'avertiment, la persona en qüestió persisteix en la seva intenció de fer la ruta/activitat, assumiria la responsabilitat de les conseqüències i perjudicis que el seu comportament pogués ocasionar durant el decurs de la ruta/activitat.

## 4. COMPORTAMENT EN CAS DE PÈRDUA

---

4.1-Abans de començar una activitat física i esportiva en el medi natural, **recorda els noms dels punts d'inici i final del recorregut**. I si és possible, també els dels punts de pas més importants de l'excursió. En cas de pèrdua aquesta informació podria ser necessària i molt valuosa.

4.2-Si has perdut de vista el grup i no saps per on continuar:

1. Conserva la **CALMA**.
  2. **NO ET MOGUIS** del lloc on et trobes. No intentis trobar el grup, perquè podries ficar-te involuntàriament en camins perillosos i/o allunyar-te encara més de l'itinerari programat.
  3. **AVISA** tot trucant amb el **MÒBIL** el guia o qualsevol persona coneguda del grup (consultar apartat/punt relacionat amb la telefonia mòbil).
  4. Independentment si has pogut o no contactar amb cap persona del grup, **NO ET MOGUIS** de la teva ubicació actual.
  5. En cas que sigui un indret potencialment perillós, però, situa't en un **INDRET SEGUR, VISIBLE I PRÒXIM** a la teva posició inicial.
  6. En el supòsit que no hi arribi cap component del grup i tampoc no hagi pogut **demanar ajut a qualsevol altra persona** que passi per la teva posició, **TRUCA al 112** (EMERGÈNCIES). Però **NO ESPERIS QUE ES FACI DE NIT** per fer-ho.
  7. Si necessites abandonar la posició per refugiar-te (es fa de nit, condicions meteorològiques adverses,...) senyalitza la teva posició inicial amb una **INDICACIÓ BEN VISIBLE** (p.e.: un objecte personal).
  8. Si la nit és a punt de caure, i encara amb llum natural, busca el millor **REFUGI NATURAL** que trobis (o fes-t'ho tu mateix/a amb branques o pedres) el més a prop possible del lloc de pèrdua (que hauràs senyalitzat prèviament una **INDICACIÓ BEN VISIBLE**)
  9. Abriga't bé, utilitza la **manta tèrmica**, raciona l'aigua i el teu menjar energètic, i mentre estiguis despert/a fes servir amb regularitat el **xiulet** i/o la **llanterna**.
  10. **CONSERVA la CALMA i ESPERA** perquè tard o d'hora t'hi trobaran.
-

## 5. ASSEGUANCES I RESPONSABILITATS

---

5.1-En totes les activitats físiques i esportives en el medi natural organitzades Trekultura, els participants estan coberts per una **assegurança mèdica d'accident i rescat en muntanya**.

D'altra banda, les urgències mèdiques que es presentin durant el desenvolupament d'un viatge estan cobertes per l'**assistència bàsica de viatge** inclosa per defecte en el viatge, o bé per l'assegurança d'anul·lació / cancel·lació oferta en el programa que cada persona pot contractar opcionalment i individualment en el moment de fer efectiu el pagament de la corresponent bestreta.

Tanmateix, tant en viatges com també en excursions, convé portar-hi els documents següents:

- **Targeta sanitària individual / TSI:** necessària per fer consultes i/o rebre atenció sanitària / mèdica / farmacèutica NO urgent a qualsevol centre de la xarxa sanitària pública quan l'excursió o viatge es desenvolupi dins de l' **estat espanyol** (més informació INNS i SICAT).
- **Targeta sanitària europea:** necessària en les excursions i viatges que es realitzin als **països de la Unió Europea** i aquells adherits al **Tractat Schengen**. Es tracta d'un document unipersonal i intransferible que serveix per identificar-se en el **Sistema Europeu de Salut** i acredita a la persona portadora el seu dret d'atenció mèdica pública com si fos un habitant local. Es pot demanar a l'INSS presencialment o per internet a través de la seva web oficial (més informació INNS i SICAT).

A títol informatiu, es recomana que aquelles persones que **practiquin per lliure i amb regularitat** activitats relacionades amb el medi natural (tant pel seu compte com en grups organitzats), estiguin en possessió de la **Llicència Federativa** o **Carnet Federatiu** (especialment si són activitats de risc o d'aventura).

La Llicència Federativa o Carnet Federatiu és un targeta personal i intransferible que, a més de cobrir les despeses generades per un hipotètic **servei de rescat** i/o possibles **despeses mèdiques** derivades d'un accident en el medi natural, també inclou una sèrie d'avantatges, descomptes, serveis als federats,... Té diferents modalitats i preus, que dependran del tipus d'activitats que es vulguin practicar i de les àrees geogràfiques on es desitgin realitzar. Per obtenir-la cal ser soci d'una entitat afiliada a la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya) Més informació: <https://www.feec.cat>

5.2- Qualsevol incidència personal que tingui lloc durant el desenvolupament d'una activitat en el medi natural, cal comunicar-la immediatament als guies de l'excursió o viatge.

Trekultura ni els guies de les seves excursions o viatges no assumiran cap tipus de responsabilitat (civil, penal, ambiental, ...) de les situacions i conseqüències motivades pel comportament imprudent de les persones que hi participin.

Si el comportament imprudent d'una persona participant en una activitat que es desenvolupa en el medi natural perjudiqués la seva integritat física i/o la de terceres persones, la persona en qüestió hauria de responsabilitzar-se dels danys humans i econòmics ocasionats, i se'n faria càrrec de la totalitat de les possibles despeses originades per la mobilització de les unitats dels Serveis de Rescat i Salvament.

Trekultura tampoc no es farà responsable de les conseqüències derivades del comportament d'aquelles persones que aprofiten l'assistència a les excursions i viatges organitzats per Trekultura per fer-hi activitats per lliure tot incomplint la logística determinada per l'organització i els guies.

5.3-Quan es practiquin activitats considerades de risc (alpinisme, escalada, esports de neu, esports aquàtics, activitats aèries, ...), sempre estaran dirigides i executades per empreses / professionals titulats, els quals serien els únics responsables de totes aquelles incidències que, en practicar l'activitat en qüestió, poguessin perjudicar les persones participants. En aquestes activitats de risc totes les persones assistents estarien cobertes amb pòlisses d'assegurances específiques.

5.4-Cal recordar que en algunes excursions o viatges es contempla la realització d'activitats aquàtiques que podrien requerir la pràctica del bany (caiac, piragua, ràfting,...) o bé que conviden a banyar-se de manera opcional i voluntària (platges balnearis, piscines, oceans, mars, rius, llacs,...). En qualsevol dels casos, la persona participant ha de tenir uns coneixements mínim de natació i ha d'assumir els riscos potencials del bany (ofegament, talls de digestió, picades/mossegades d'organismes aquàtics, infeccions, hipotèrmia, insolació, traumatisme, cop de calor, asfíxia per immersió,...), especialment quan no hi existeix cap servei local de vigilància i/o primers auxilis.

A tal efecte, Trekultura no es responsabilitzaria dels danys personals i/o materials d'una persona accidentada en el medi aquàtic durant la realització d'un bany voluntari, ni de les despeses derivades de la intervenció dels Grups de Rescat per les tasques realitzades en el seu rescat/salvament, responsabilitat que recauria íntegrament sobre la persona afectada.

Es recorda que no es recomanable el bany en zones sense servei local de vigilància i/o primers auxilis. Cal tenir precaució en banyar-se en platges amb bandera groga, i degut a l'alta perillositat, està prohibit banyar-se en platges amb bandera vermella.

Està legalment prohibit banyar-se en rius, llacs, estanys, cales, platges... localitzats en espais naturals protegits.

5.5-Les empreses i conductors dels mitjans de transport públic o privat (autocars, avions, ferries, embarcacions lleugeres, trens, telefèrics, vehicles 4x4, taxis, ...) utilitzats en les nostres excursions i viatges en serien els únics responsables dels danys personals i perjudicis econòmics derivats de les possibles incidències i accidents que poguessin tenir lloc durant la realització dels seus corresponents serveis.

L'usuari ha de fer servir aquells dispositius de seguretat passiva que posa a la seva disposició el mitjà de transport que està utilitzant (p.e. el cinturó de seguretat en autocars/taxis). L'incompliment d'aquesta obligatorietat li comportaria assumir responsabilitats sobre els perjudicis i conseqüències ocasionats en un possible accident.

5.6-L'organització de Trekultura desitja que tots els participants gaudeixin de la natura tot evitant els ambients competitiu i riscos innecessaris.

---



## 6. ALTRES

---

6.1-Hem de ser respectuosos amb el medi ambient i la natura. Cal evitar fer-hi foc i emportar-nos-en sempre totes les nostres deixalles fins al contenidor més pròxim. Hem de deixar els paratges visitats igual de nets que estaven abans de la nostra arribada.

Cal que totes les persones que participin en les excursions i viatges organitzats per Trekultura, respectin l'entorn i el patrimoni natural, històric, artístic i cultural, així com també les propietats públiques i privades presents en les àrees geogràfiques visitades.

La reincidència en l' incompliment d'aquestes normes serà penalitzada amb la no admissió en cap activitat, excursió ni viatge organitzat per Trekultura. La responsabilitat, de totes les conseqüències derivades de l' incompliment d'aquestes normes, recaurà única i exclusivament sobre la persona infractora.

6.2-Durant el decurs de les excursions i viatges de Trekultura s'acostuma a captar **imatges fotogràfiques digitals** dels grups que posteriorment podran ser publicades i visualitzades en la web oficial i xarxes socials de Trekultura amb finalitats corporatives. Són imatges que intenten reflectir l'evolució d'una excursió o viatge i que esdevenen en veritables records per a les persones participants.

En general són imatges que eviten els rostres de les persones participants i no atempten contra la seva intimitat. Tot i així, també es fan les anomenades FOTOS DE GRUP, en què sí apareixen els rostres de les persones fotografiades.

Si no vols que el teu rostre hi aparegui en cap imatge d'una excursió o viatge, l'has de comunicar per escrit i via email a l'hora d'inscriure't-hi, o bé no participar-hi en les fotografies de grup. Trekultura considera que tothom que participa en una foto de grup ho fa de manera voluntària i accepta la visualització pública de la imatge en qüestió en la web oficial i en les diferents xarxes socials de Trekultura.

6.3-Trekultura considera que tota persona que participi en les seves excursions i viatges ha llegit prèviament els respectius **programes detallats**, accepta totes les indicacions existents en la **Guia d'Activitats Físiques i Esportives en el Medi Natural** i assumeix la total responsabilitat de les conseqüències i perjudicis que li pugui originar en ometre els consells, advertiments i indicacions que s'hi exposen.

6.4-La no lectura o bé el desconeixement de l'existència dels Programes Detallats de les excursions/viatges, de les Condicions Generals ni de la Guia d'Activitats Físiques i Esportives en el Medi Natural, no eximeix la persona participant de les seves responsabilitats indicades en els punts anteriors.

---

**- Data actualització: 16/06/2023 -**

**La normativa d'aquest document tan sols afecta les reserves d'activitats degudament i totalment formalitzades a partir de la data d'actualització indicada en aquest document.**

Les reserves d'activitats encara pendents de realització que s'hagin formalitzat prèviament, és a dir, amb anterioritat a la data d'actualització d'aquest document, romandran vinculades i subjectes a la normativa de l'anterior actualització.

Es prohibeix la difusió / còpia parcial o total del contingut d'aquest document sense el consentiment escrit i signat per Trekultura.

**Equip Directiu de Trekultura**